СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Познавательное мероприятие «Путешествие в страну Витаминов»
 | 5 |
| 1. Внеклассное мероприятие «Правильное питание – залог вашего здоровья»
 | 10 |
| 1. Кулинарный поединок «Коктейль здоровья»
 | 21 |
| 1. Внеклассное мероприятие «Осторожно – пищевые добавки!»
 | 35 |
| 1. Внеклассное мероприятие «Фаст-фуд: «за» и «против»
 | 39 |
| 1. Приложение 1 Анкеты
 |  |
| 1. Приложение 2 Памятки
 |  |
| 1. Приложение 3 Буклеты
 |  |

**Познавательное мероприятие**

**«Путешествие в страну Витаминов»,**

***для учащихся 1-4 классов***

**Цель:** пропагандировать культуру здорового и правильного питания среди учащихся и их родителей

**Задачи:**

* создание условий для первоначального понятия о витаминах, их роли в организме;
* формировать навыки правильного подбора полезных продуктов;
* способствовать использованию приобретенных знаний и умений в жизни

**Ход мероприятия**

* Сегодня мы побываем в одном государстве, где требуется наша помощь. Вот послушайте это письмо, и вы всё поймёте:

«Пишут вам жители страны Витаминия. Мы просим вас помочь нам. В нашем государстве раньше было много садов и огородов, жители были здоровы и веселы. И это всё благодаря нашему королю. Но вот напал на нас коварный царь Недуг XII со своими верными слугами-болезнями. Завяли сады, и огороды. Заболели жители, а доброго короля заточили в башню. Для того, чтобы освободить короля, нужно раскрыть его тайну. Помогите, пожалуйста!»

* Ну что, ребята, поможем жителям Витаминии? Но для начала нужно отгадать имя короля. Для этого нужно решить кроссворд:

|  |  |
| --- | --- |
| **1.**Летом в огороде: Свежие, зелёные,А зимою в бочке – Жёлтые, солёные.Отгадайте, молодцы,Как зовут нас? | **2.** В огороде вырастаю,А когда я созреваю, Варят из меня томат В щи кладут и так едят. |
| **3**. Вырос в поле дом,Полон дом зерном,Стрелы позолочены,Ставни заколочены.Ходит дом ходуном На столе золотом. | **4.** Вырастает, где придётся,И кусается, и жжётся.  |
| **5**. От рогатого берутИ ребятам отдают. | **6.**Две сестры летом зелены К осени одна краснеет,Другая чернеет |
| **7.**  Синий мундир, жёлтая подкладка, А внутри сладко. | **8.** **8**.Что на сковороду наливают, да вчетверо сгибают? |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 |  |  |  | 6 |  |  |  |
|  | п | 3 |  |  | с |  |  |  |
|  | о | к | 4 |  | м |  | 8 |  |
|  | м | о | к |  | о | 7 | б |  |
| 1 | и | л | р | 5 | р | с | л |  |
| о | д | о | а | м | о | л | и |  |
| **г** | **о** | **с** | **п** | **о** | **д** | **и** | **н** |  |
| у | р |  | и | л | и | в | ы |  |
| р |  |  | в | о | н | а |  |  |
| е |  |  | а | к | а |  |  |  |
| ц |  |  |  | о |  |  |  |  |

**II.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2** |  |  |  |  |  |
|  | **а** | **3** |  |  |  |  |
|  | **п** | **к** |  |  |  |  |
|  | **е** | **а** |  |  |  |  |
|  | **л** | **п** |  |  | **6** |  |
|  | **ь** | **у** |  |  | **г** |  |
| **1** | **с** | **с** | **4** | **5** | **р** |  |
| **в** | **и** | **т** | **а** | **м** | **и** | **н** |
| **и** | **н** | **а** | **р** | **о** | **б** |  |
| **ш** |  |  | **б** | **р** | **ы** |  |
| **н** |  |  | **у** | **к** |  |  |
| **я** |  |  | **з** | **о** |  |  |
|  |  |  |  | **в** |  |  |
|  |  |  |  | **ь** |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** Была зелёной, маленькой, Потом я стала аленькой,На солнце почернела я.И вот теперь я спелая. | **2.** Он и сочен, и душист,А снаружи золотист. |
| **3.**Сто одёжек и все без застёжек | **4.**Сам он гладок и пузат Полосат его халат. Воробью, наверняка,Не проклюнуть толстяка. |
| **5**. А на этой грядке выросли загадки: В этой грядке Дед Мороз Прячет летом красный нос. | **6.** Под кустами, Под листами Мы попрятались в траву, Нас в лесу ищите сами Мы не крикнем вам: «Ау!» |

Вот мы теперь и знаем, как зовут короля Витаминии. Чтобы выручить, надо выполнить задания охранников Недуга ХII.

* ***Отгадаем ребус:*** АНА БА

 С Н

***-Доскажи словечко и составь из отгадки как можно больше слов;***

Кругла, рассыпчата, бела,

На стол она с полей пришла.

Ты посоли её немножко.

Ведь, правда, вкусная... (картошка)?

*(Карта, рот, кот, шок, каток, кошка, корт, каша, штора, ток)*

Что за скрип, что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста,

Если я ...(капуста)?

*(Уста, суп, куст, ус, паста, каста, сук, пуск)*

* ***Перечислите овощи и фрукты.***

(*Показ картинок с изображением овощей и фруктов. Затем картинки убираются. Задача: вспомнить, как можно больше овощей и фруктов).*

**Игра «Вершки и корешки»**

*(рассортировать вершки-корешки)*

- Все охранники Недуга XII нас пропустили, так как мы выполнили все задания.

Теперь нам лишь осталось освободить Господина Витамина, но для этого нужно открыть его тайну. Послушайте историю о том, как был открыт витамин.

-Вы знаете, что для поддержания жизни, работоспособности и развития организма ему необходимы белки, жиры, углевода, аминокислоты и другие органические вещества. Можно в точности вычислить, сколько всего этого нужно человеку.

60 лет тому назад русский учёный Николай Иванович Лунин попробовал приготовить искусственное молоко. Взял ровно столько жиров, белков, углеводов, солей и воды, сколько содержится в молоке, и составил из них смесь. Получилось молоко, которое по виду и вкусу ничем не отличалось от настоящего. Для проверки поил им мышей. И что же оказалось? Мыши, питавшиеся им, погибли все до одного, в то время как мыши питавшиеся молоком настоящим, были живы и здоровы.

Значит, в настоящем молоке есть ещё что-то такое очень важное, чего нет в искусственном. Принялись «ловить» это что-то химическим анализом, безуспешно!

Такие опыты делались и в других странах. Учёные готовили всевозможные смеси и кормили ими животных. В итоге - животные гибли от искусственной еды.

С давних пор знали, что люди заболевают и гибнут от недостатка свежих овощей и фруктов. Особенно во время далёких путешествий. Плавание в заокеанские страны длилось когда-то долгие месяцы. Случалось, что не буря и пираты останавливали корабли, а цинга. Один из путешественников - Джеймс Кук спас свою команду тем, что при каждом удобном случае приставал к берегу и пополнял запасы провизии свежей зеленью. Отсюда сделали вывод, что в овощах и фруктах есть что- то такое, что необходимо для жизни.

Трудно говорить о том, у чего нет имени. И вот один учёный предложил назвать это «что-то» витамином (от латинского слова ВЕСТА - жизнь).

И дело пошло вперёд. Во всём мире учёные принялись за опыты. Сейчас найдено около 30 витаминов. Они помогают нам расти, спасают от болезней, делают наши кости крепче, а мускулы сильнее, избавляют от вялости и слабости. Наука, которая изучает свойства и значение витаминов, называется ВИТАМИНОЛОГИЯ.

- А теперь ответьте на несколько вопросов

1. Почему витамин назвали витамином?
2. Как называется наука, которая изучает витамины?
3. Для чего нужны витамины?
* Вот мы и освободили Господина Витамина. А теперь давайте познакомимся с подданными Господина Витамина - витаминами А В С D (Выходят дети, на груди у них буквы ABCD)

**А** - Я витамин А. Я нахожусь в сливочном масле, молоке, яичном желтке, печени, почках, моркови, абрикосах. Я влияю на рост организма, остроту зрения. Кто меня не употребляет, у того плохие зубы.

**В** - Я витамин В. Я живу в капусте, моркови, яблоках, в зёрнах злаков.

**С** - Я витамин С, нахожусь в шиповнике, смородине, клюкве, лимонах, апельсинах, картофеле. Кто меня долго не употребляет, тот заболевает цингой.

**D** - Я витамин D, живу в рыбьем жире, печени, желтке яиц. При недостатке меня в пище дети плохо растут, часто болеют.

|  |  |
| --- | --- |
| **Витамин А:**Где же витамин «А» найти,Чтобы видеть и расти?Он и в масле, в жирном сыре.И, конечно, в рыбьем жире.И в печенке, и в желткеОн бывает в молоке.И морковь, и абрикосыВитамин «А» в себе носят.В фруктах, ягодах он есть.Их нам всех не перечесть. | **Витамин В:**Рожь, пшеница и гречиха,Печень, дрожжи и сырок,Вкусный от яиц желток – Витамины «В» имеютИ отдать нам их сумеют.«В» – в наружной части злаков,Хоть он там неодинаков.Это вовсе не беда,Группа «В» там есть всегда. |
| **Витамин С:**А вот «С» едим со щами,И с плодами, овощами,Он в капусте и в шпинате,И в шиповнике, в томате,И в салате, в щавеле,Поищите на земле.Лук, редиска, репа, брюква,И укроп, петрушка, клюква,И лимон, и апельсинНу, во всем мы «С» едим! | **Витамин Д:**«Д» находится всегдаВ молоке и в рыбьем жире,В масле сливочном и в сыре.Это вкусная еда. |

В свежих овощах и фруктах есть витамины, необходимые для того, чтобы наши глаза хорошо видели, чтобы кожа была мягкой и гладкой, кости были крепкими, чтобы мы не болели. Витамины особенно нужны детям зимой и весной, когда мало зелени.

* Вот мы и познакомились с подданными Господина Витамина. В знак благодарности за помощь он прислал вам письмо.

Дорогие ребята!

Спасибо за помощь.

Послушайте внимательно мои советы для вас и постарайтесь их выполнять.

Ваш друг Господин Витамин.

Чтобы быть здоровым, сильным,

Вам помогут витамины.

Витамины есть везде:

В яйцах, масле, молоке,

В каждых овощах и фруктах,

В кашах, соках и грейпфрутах.

Ребята, каждому необходимы для здоровья витамины.

Летом кушать вы должны овощи и фрукты,

А зимою больше ешьте молочные продукты.

Витамины - молодцы!

Витамины - удальцы!

Они помогут вам расти

И не болеть до старости.

* Я думаю, что каждый из вас понял, зачем нужны витамины. А наше путешествие подошло к концу. Спасибо за помощь.

**Внеклассное мероприятие для 5-8 классов**

**«Правильное питание – залог вашего здоровья»**

**Цель мероприятия:** закрепление представлений о необходимости заботы о своем здоровье и, в первую очередь, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

 **Задачи:**

* способствовать систематизации знаний учащихся о витаминах, об их роли в жизнедеятельности человека;
* познакомить учащихся с основными принципами правильного питания;
* содействовать в формировании знаний и умений в вопросах режима питания и выбора полезных продуктов для здоровья;
* создание условий для развития кругозора учащихся, внимания к своему организму, здоровью;
* воспитывать стремление к здоровому образу жизни, выполнению правил здорового питания.

***Оборудование:***

1. Плакаты с поговорками и пословицами о питании.
2. Плакат с этикетками продуктов питания, в которых используются пищевые добавки.
З. Таблица «Пищевые добавки»

4. Плакат с советами о правильном питании.

**Ожидаемые результаты:**

Применение полученных знаний в реальной жизни.

Отказ от вредных и неполезных продуктов.

Применение продуктов питания, которые приносят пользу.

Укрепление здоровья детей.

**Критерии эффективности:**

Повышение уровня грамотности в области питания.

Сохранение и укрепление здоровья за счет правильного питания.

Умение сотрудничать в процессе работы.

Выполнение режима питания в семьях.

**Ход мероприятия**

*Когда нет здоровья, молчит мудрость,*

*не может расцвести искусство, не играют силы,*

*бесполезно достояние и бессилен разум.*
*Геродот.*

**I.Теоретическая часть**

*Учитель:* 7апреля — День здоровья, учрежденный Глобальной организацией здравоохранения **(ВОЗ).**Этот день отмечается повсеместно в течение почти всех лет. Но о здоровье необходимо хлопотать не только в этот день. Наша с вами встреча тоже посвящена здоровью. Сейчас мы поговорим о правильном питании, как одном из направлений здорового вида жизни, его роли в жизни современного человека.

Молвят, что здоровье – это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно достояние и бессилен разум — говорил Геродот.

Здоровье — величайшая ценность человека. Наступивший 21 век со всеми его технологическими достижениями и открытиями в самых различных областях знаний провозглашает Человека и его здоровье главной и до конца не понятной тайной Вселенной. Мы друг другу тоже желаем здоровья.

«Здравствуйте, доброго здоровья!» «Как ваше драгоценное здоровье?!»

И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили

«Здоровья не купишь» «Дал бы здоровья, а счастье найдёшь»

- Что значит быть здоровым? (Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть живым, правильно питаться)

- Здоровье  в большей  степени зависит от вас самих?

- Что может повлиять на состояние здоровья? (Образ жизни)

Состояние окружающей среды – природы, питания.

Древние греки, например, мало болели, но долго жили!

- Отчего же им так везло? Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались. В школе полдня занимались наукой, полдня физкультурой. А как обстоит дело в нашей современной жизни?

Один из основных факторов, определяющих наше здоровье, — это питание.

*Учитель.* В настоящее время витрины прилавков и магазинов заполнены яркими, красивыми упаковками чипсов, соков, сухариков, чупа-чупсов, жвачек и т. д., Что скрыто за этими красивыми обёртками? Какой  вред они несут нашему организму? Прочитав, что содержится в этих продуктах стоит задуматься….. В их состав входят:  консерванты, стабилизаторы группы Е: красители, ароматизаторы вкуса, идентичные натуральным, двуокись углерода; регуляторы кислотности, кофеин, антиоксиданты. Этот список можно продолжить.

Ни один консервированный сок не может сравниться по своей витаминной ценности с натуральным соком, ни один йогурт или чудо- творожок - с натуральным молоком или творогом.

Характер питания оказывает влияние на рост, физическое  и нервно- психологическое развитие ребенка. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кровообращения, зрения, полового развития, для поддержания нормального состояния кожных покровов.

Рассказ учителя «Всё в твоих руках»

*Учитель.* Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?»,  - а сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю. Скажет мёртвая - выпущу». Мудрец подумал и ответил: «Всё в твоих руках».

Существует много методов поддерживать здоровье. Это ежедневная зарядка, это прогулки на свежем воздухе, это закаливание водой, воздухом, солнцем. Ну и естественно, правильное питание.
Каждый человек знает, что еда необходима для нормальной жизнедеятельности организма. Источником нужных организму строительных материалов и энергии являются питательные вещества, поступающие из наружной среды в основном с пищей. Мы нередко употребляем в пищу то, что вкусно, что можно быстро приготовить, и не чрезвычайно задумываемся о пользе и доброкачественности употребляемых товаров. Важное место среди приоритетов здорового стиля жизни с полным правом занимает рациональное питание. Доктора утверждают, что полноценное рациональное питание — принципиальное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности взрослых, а для *малышей*еще и необходимое условие роста и развития. Для возрастающего организма значение рационального питания можно сопоставить разве что со значением фундамента для судьбы строения: при добротном фундаменте оно простоит столетие, при фундаменте из случайных материалов развалится в ближайшие годы.

Ученые считают, что для обычной жизнедеятельности человеку необходимо такое питание, которое не только будет достаточным по количественному составу, но и сумеет обеспечить энергозатраты его организма. В нем также должны быть соблюдены сложные отношения между многочисленными незаменимыми пищевыми веществами, каждое из которых выполняет свою специфическую роль в обмене веществ.
В оптимальном питании выделяются определенные группы товаров, употребление которых рекомендуется снизить либо же совсем исключить.

Приведём несколько примеров.

**Копчености.**Копченые продукты содержат нитраты, которые, накапливаясь в пищеварительном тракте, могут образовывать соединения, владеющие канцерогенной активностью. Для их выведения из организма необходимо употреблять овощи, фрукты, кисломолочные продукты.

**Жиры.**Жир наращивает уровень холестерина в крови. Прием в еду необходимо ограничить. Для профилактики употребляют кисломолочные продукты.

**Соль.**При большом употреблении в еду соленых продуктов повышается артериальное давление.

**Сахар.**Главные следствия избыточного употребления сахара — это болезнь зубов (кариес), диабет и избыточный вес.

***Принципы оптимального питания*** (Приложение 1)

*Учитель.*Оказывается, ребята, вредоносен не сахар, а то количество, которое мы употребляем. Необходимо употреблять большое количество фруктов, чтоб глюкоза поступала в организм, она нужна для строительства клеток и тканей тела, работы головного мозга.

*Вопрос: А вы знаете, ребята, какие продукты должны непременно
присутствовать в вашем рационе питания? (Ответ: мясо, молоко, яйца, хлеб, сахар, напитки )*Пища обязана быть полноценной. т. е содержать все нужные организму вещества и в доступной форме. Есть много товаров, которые нам полезны.
Но есть такие продукты, злоупотреблять которыми доктора не рекомендуют. Сейчас ребята о них вам расскажут.

*Стихи читают учащиеся.*Суп в стакане

— это круто!
Приготовлю за минутку!
Кириешки и хот-доги
Уплетем за обе щеки!
Чипсы - просто объеденье!
Все хрустим мы в упоенье!

Компот варить нам нет нужды —
Ты даже не пытайся! Вот порошок — добавь воды
И соком наслаждайся!

Чупа-чупсы я люблю,
Наслаждаюсь ими.

Кока-колу нередко пью
С друзьями своими.
И жвачки и конфеты.
Вкусные сухарики,
Чипсы, чупсики, хот-доги
Всем нам чрезвычайно нравятся!

*Учитель.*Ребята, обратите внимание на доску. Тут у нас дана таблица с символами вредных небезопасных или запрещенных добавок, которые можно встретить на упаковке товаров питания. Неправильное питание, употребление товаров, содержащих пищевые добавки, может стать предпосылкой многих заболеваний!

**Таблица буквенно-цифровых кодов добавок. Приложение 2**

Подумайте, нужны ли вам продукты, на этикетках которых указаны вредные пищевые добавки? Может быть, следует заменить их безобидными?

Учитель: не стоит забывать есть больше витаминов! Витамины (А, В, С, D)

Витамин А увеличивает сопротивляемость организма к инфекциям; поддерживает в здоровом состоянии десна, зубы, кости

Витамин С улучшает зрение, содействует росту, повышает сопротивляемость организма к болезням, оздоравливает кожу

Витамин Е улучшает обмен веществ в организме, улучшает сон, влияет на настроение, ускоряет заживление ран

Витамин В помогает усваивать еду, активизирует жизненные силы организма.

**Главные недостатки в питании учащихся:**
1 — некоторые не завтракают по утрам;

2 — нет неизменного времени питания;
З — неполноценное или лишнее питание;
4 —поздний прием пищи и т. д.

На базе изученных данных ученые предполагают правила питания.

**Три общих правила должен знать каждый человек.**
*1. Питаться разнообразно.*
Ежели пища включает яйца, молоко творог, овощи фрукты, каши, хлеб, то организм получит все нужное без ваших усилий.
*2. Питаться часто.*
Вашему организму совсем небезразлично, когда получить еду: через три часа или через 10. Когда с утра чай с бутербродом, а весь день пирожки, то ужин преобразуется в обед, а ужинают ночью. Есть нужно четыре раза в день, не позже, чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном испить сок, кефир.
*3. Не будьте жадны в еде.*

Излишние килограммы появляются от переедания, это риск развития различных заболеваний.

Вы можете сами проверить соответствие вашего веса и роста по формуле:
Масса тела (в кг 50+ 0,75(Т — 150) *+*(А-20):4
Т — Рост в См
А—возраст в годах

**II. Конкурсная часть.**

**1. Разминка ( в виде игры «Ромашка»: на лепестках ромашки записана первая половина пословицы- продолжить… )**

1. В здоровом теле (здоровый дух)

2. Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)

3. Заболел живот, держи (закрытым рот)

4. Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

5. Землю сушит зной, человека (болезни)

6. К слабому и болезнь (пристает)

7. Поработал (отдохни)

8. Любящий чистоту – (будет здоровым)

9. Береги платье снову, а здоровье (смолоду).

- Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы - это народная мудрость.

**2. Предлагаю вам еще немного поработать в группах и составить правила здорового питания (разнообразный рацион, не переедать, ограниченное потребление сахара и т.д.)**

**3. Разгадывание  кроссвордов**

 ***«Вкусный кроссворд»:***

*1. Свежее, душистое в саду на ветке растет.****(Яблоко)***

*2. Желтый фрукт, растет на пальме, любимое лакомство обезьян.****(Банан)***

*3. Ароматный южный фрукт со съедобной косточкой, из него получают очень вкусные сухофрукты.****(Абрикос)***

*4. Красненькая, сладкая, растет на маленьких кустиках в садах.****(Клубника)***

*5. Она растет на кустах, бывает черная и красная.****(Смородина)***

***«Витаминный кроссворд»:***

*1. Красна девица сидит в темнице, а коса на улице.****(Морковка)***

*2.Грозди спелые висят, срочно просят их сорвать.****(Виноград)***

*3. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява,*

*Кто любит щи – меня в них ищи.****(Капуста)***

*4. Знают все её вокруг, в винегрет её кладут.****(Свёкла)***

*5. Сидит дед, в сто шуб одет,*

*Кто его раздевает, тот слезы проливает.****(Лук)***

**Игра со зрителями «Вершки и корешки»**

**Учитель.**Я буду называть овощ. Если мы у него едим то, что растёт над землёй, то руки поднимаем вверх – это «вершки».

Если едим то, что растёт под землёй, то приседаем – это «корешки». *(Учитель называет овощи: огурец, картофель, капуста, морковь, перец, кабачок, свёкла, укроп, редис, щавель, репа).*

**4. Конкурс  «Меню»**

Задание: Составить меню на 1 день.

Команды получают одинаковые карточки с названием блюд. Их задача составить меню на 1 день.

***Карточка.***

Мясо, рыба, уха, щи, суп, суп молочный, каша (любая), колбаса, масло, сыр, котлеты, булочка, торт, сырники, запеканка, хлеб чёрный, хлеб пшеничный, картофель, гречневая каша с мясом, вермишель, гуляш, сок, кефир, молоко, чай с сахаром, какао, кофе, фрукты, салат овощной, салат любой.

**Варианты:**

**1) Завтрак:**каша геркулесовая, какао, хлеб белый, масло и сыр.

**Обед:**салат из овощей, уха, гуляш, хлеб чёрный, компот.

**Полдник:** пряник, чай с сахаром, апельсин.

**Ужин:** кефир, запеканка.

**2) Завтрак:** вермишель на молоке, хлеб пшеничный, масло, сыр, чай с сахаром.

**Обед:** салат из овощей, суп мясной, гуляш с вермишелью, хлеб ржаной, сок яблочный.

**Полдник**: булочка, компот, груша.

**Ужин:** котлета рыбная с картофельным пюре, чай с сахаром, хлеб пшеничный.

1. **Конкурс - викторина для болельщиков «Неизвестное о привычном»**

**Установи соответствия.**

1. Как называется овощ, который «покорил больше народов, чем любой полководец»? В конце XVIII века в одной из российских газет была опубликована реклама этой овощной культуры. «Декоративный цветок, лекарство от всех болезней, яд, истребляющий насекомых, средство для выведения пятен, универсальное удобрение, наконец, пищевое сырье, из которого можно приготовить хлеб, крахмал, пудру, масло, вино, кофе, дрожжи, шоколад» (картофель)
2. Об этой овощной культуре в книге XVIII века «Полное руководство по садоводству» было написано: «Плоды чрезвычайно ядовиты». Этот овощ в России называли «псинной». Что это? (помидор)
3. Чтобы вырастить эту культуру, индейцы в качестве удобрения закладывали в каждую лунку сельдь. Это растение они начали возделывать за несколько тысячелетий до нашей эры. Бог плодородия Тлалок у индейцев был также богом этого растения. Блюда из этой культуры стали национальными в Румынии и Молдавии и называются «мамалыга» (кукуруза)
4. Европейцы это растение назвали «перуанским цветком солнца» (подсолнечник)
5. Эта культура, завезенная из Америки, по количеству витамина С занимает первое место среди овощей (перец)
6. В XVII веке зерна этого растения использовали как лекарство для ослабших от болезни людей, а сейчас из них делают напиток и кондитерские изделия. Бобы этого растения были столь ценными, что индейцы их использовали в качестве разменной монеты (какао)
7. Однажды английский матрос прислал своей матери из Китая листья неизвестного происхождения. Она пригласила гостей, сварила листья, вылила темный ароматный отвар, а вареные листья, заправленные сметаной, подала гостям на стол. Однако это блюдо никому не понравилось. Что это были за листья? (чай)

**Слова для справок:**какао, картофель, перец, чай, помидор, подсолнечник, кукуруза.

**5. Проводится викторина по теме «Витаминная семейка».**

1.Гиппократ сказал: «Ваша пища должна быть лекарством, а лекарство должно быть пищей». К какому овощу можно отнести это изречение? (К капусте)

2.Какой витамин помогает нам предупредить простудные заболевания? (Витамин С)

3.Из какого овоща белорусы получают больше всего витамина С? (Из картофеля, т.к. употребляют его в больших количествах)

4.Этот овощ, растущий как сорняк на огородах, является кладезем витамина С. Что это за овощ? (Корень хрена)

5.В плодах какого кустарника витамина С в 2 раза больше, чем в лимоне? (Шиповник, калина)

6.Вкаком овоще витамина А больше, чем в моркови? (В тыкве)

7.Витамина А много в моркови, томатах, красном перце. Где ещё? (Зелёные овощи, шпинат, салат)

8.Какие фрукты содержат больше всего витамина А? (Абрикосы, персики)

9.Какое растение содержит очень много витаминов и употребляется в пищу ранней весной? (Крапива)

10.Какой витамин в большом количестве содержится в семенах бобовых растений, особенно в сое? (Витамин В)

11.Какие растения могут удовлетворить потребность в витамине С зимой? (Лук, чеснок, плоды шиповника, хвоя сосны)

12.Какое заболевание развивается у детей при нехватке витамина D? (рахит)

**6. Конкурс «Расскажи – КА» (д/з)**

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему ягоды, фрукты и овощи должны находиться на нашем столе постоянно. Кроме минеральных веществ и витаминов, в ягодах и фруктах содержатся и другие полезные вещества, оказывающие благоприятное воздействие на организм.

Отгадайте загадку:

Овощ этот очень крут!

Убивает всех вокруг.

Помогут фитонциды

От оспы и чумы.

И вылечить простуду

Им тоже сможем мы.                                            / лук /

**Д\З 7 класса**

Лук считался у египетских крестьян не только одним из любимейших кушаний, но и священным растением. Скромная луковица своей формой напоминала древним Луну. Жрецы не принимали в пищу лук – земное подобие Луны. В отличие от жрецов рабы и крестьяне при постройке пирамиды Хеопса съели лука и чеснока на сумму 1600 талантов серебра, что в переводе  на наши деньги составляет 2 миллиона рублей.

Если в городе свирепствует эпидемия гриппа, надо каждый день есть лук и чеснок. Не зря говорили в старину – «Лук от семи недуг».

Отгадайте загадку:

Лето целое старалась:

Одевалась, одевалась…

А как осень подошла,

Нам одежды отдала.

Сотню одежонок

Сложили мы в бочонок.                                          /  капуста /

**Д\З 8 класса**

В капусте содержится очень много витаминов. Издавна капусту квасили. В квашеном виде капуста не только хорошо сохраняется, но главное – в ней сохраняются витамины. Знаменитый английский мореплаватель Джеймс Кук вез с собой на корабле 60 бочек квашеной капусты. Именно благодаря квашеной капусте, Кук и его спутники были здоровы и выдержали испытания на своем пути.

Теперь-то мы знаем, что не потерять бодрость и сохранить здоровье отважным мореплавателям помогли содержащиеся в квашеной капусте витамины.

А мало кто знает, что капусту впервые попробовали в Испании. Там ее называли «ащи». Возможно от этого названия образовано слово «щи». Римляне по форме овоща называли его «капут», что означает «голова».

Отгадайте загадку:

В бордовых корнеплодах

Лекарство от запоров.

Давленье понижает,

И кровь оздоровляет.

Салат – от ожиренья.

А сок – от воспаленья.                                          / свекла /

**Д\з 8класса**

Свекла у древних персов служила символом ссор, раздоров и сплетен. Кто хотел насолить недругу, подбрасывал ему в дом ветвистую свеклу. Свеклу вручали и незадачливому жениху у саксов. Это означало, что молодой человек не понравился девушке.

**Учитель:**Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а еще питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Эта поговорка кратко отражает суть проблемы. Проблемы излишнего веса, нервных заболеваний, различных кожных высыпаний, заболеваний желудочно-кишечного тракта возникает только у тех, кто питается неправильно.

Попробуйте узнать о себе больше.

**АНКЕТА «ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?»**

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?

А) всегда, круглый год – 5 баллов

Б) иногда, когда заставляют – 2 балла

В) никогда – 0 баллов.

2. Сколько раз в день вы едите?

А) 4-6 раз – 5 баллов

Б) 3 раза – 3 балла

В) 2 раза – 0 баллов

Г) 8-7 раз, сколько захочу – 0 баллов.

3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?

А) ежедневно, несколько раз – 5 баллов

Б) 2-3 раза в неделю – 3 балла

В) очень редко – 1 балл

Г) никогда – 0 баллов.

4. Когда и что вы едите на ночь?

А) мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл

Б) кашу молочную в 9 часов – 2 балла

В) стакан кефира или молока в 9 часов – 5 баллов

Г) ем, когда захочу и что захочу, до 11 часов – 0 баллов.

5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

А) иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл

Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов

В) все это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов

Г) ем иногда, или когда заставляют – 2 балла.

Подсчитывается количество баллов.

* Если вы набрали **13-15 баллов**, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.
* Если вы набрали **9 – 12 баллов**, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется. Но у вас дома об этом заботиться кто-то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.
* **0 – 9 баллов**. Вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займетесь, тем лучше будет ваше здоровье.

**Заключительное слово учителя:**

Давайте с сегодняшнего дня пересмотрим своё отношение к питанию – важнейшему фактору здоровья человека, чтобы оставаться здоровыми для добрых дел на нашей прекрасной Земле.

Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой.

По прогнозам некоторых учёных, в текущем столетии при приёме на работу с образованием и коммуникативностью важным критерием будет состояние здоровья, поскольку это экономически выгодно работодателю.

Многие сегодняшние подростки не смогут выдержать этой конкуренции, потому что в силу низкой общей культуры населения здоровый образ жизни не стоит на первом месте в иерархии человеческих ценностей.

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

«Здоровье – это вершина,

на которую человек должен подняться сам»

*И. Брехман.*

Я желаю вам быть здоровыми!

*Все ученики получают памятки « О правильном питании» и витаминные рецепты с пожеланием –****здоровье не купишь, его разум дарит,*** *которые станут для них хорошим подспорьем в решении, что полезно кушать, чтобы быть здоровым.*

**Кулинарный поединок**

**«Коктейль здоровья»**

**Цель:** воспитание культуры правильного здорового питания в условиях совместного участия во внеклассных мероприятиях учащихся и их родителей.

**Задачи:**

* создание возможностей для получения учащимся информации о кулинарии, продуктах питания, истории и происхождении кулинарных терминов, рецептах приготовления некоторых блюд, традиций в области национальной кулинарии;
* способствовать формированию умений учащихся готовить и украшать блюда, полезные для здоровья; развитию артистических способностей учащихся;
* создание условий для сплочения семей в результате совместной деятельности по приготовлению и презентации своих кулинарных шедевров.

**Этапы подготовки праздника**

**1. Викторина, посвященная кулинарии**

Викторина проводится в три этапа. Участником викторины может стать любой ученик класса. Учащиеся отвечают письменно на вопросы, посвященные теме «кулинария». После проведения викторины среди участников выявляется победитель (в рамках класса и параллели) Победителей ждут награды.

**2. «Кулинарный конкурс»**

Каждый класс выбирает команду, состоящую из трех девочек, двух мальчиков и родителя, которые будут принимать участие в «Кулинарном конкурсе». Он заключается в том, что каждая команда получает одинаковый набор продуктов. Они должны за 40 минут приготовить салат, сэндвичи и десерт. Набор продуктов: 2 помидора, 2 огурца, крабовые палочки, маслины 5 шт., ветчина 100 г, колбаса вареная 100 г, хлеб черный и белый, зелень, апельсины, лимон, яблоко, банан, киви, сыр.

А также команда может принести один любой продукт по своему усмотрению.

Затем команда готовит презентацию этих блюд. В ней они должны отразить название блюда, рецепт приготовления и обосновать свой выбор.

**3. Презентация « И это всё о нём»**

Учащиеся готовят презентацию об одном овоще или фрукте, о его значении для здоровья.

**Сценарий проведения праздника**

Ведущий 1. Внимание! Внимание! Сегодня в этот прекрасный мартовский день в нашей школе состоится конкурс кулинарного искусства «Коктейль здоровья»

Ведущий 2. Здравствуйте, уважаемые участники кулинарного поединка, [классные](http://pozdav.ru/page/klassnye-pozdravlenija) руководители, родители и гости!

Ведущий 1. Мы уже сейчас ощущаем атмосферу праздника, приподнятого настроения, весенний запах салатов, аромат десертов и разных-разных вкусностей.

Ведущий 2. А если у вас нет этого ощущения, оно появится позже, когда вы все увидите своими глазами и убедитесь, какие кулинарные таланты есть у наших участников. Встречайте, команды участников кулинарного конкурса (на сцену выходят команды).

Ведущий 1. Этот кулинарный конкурс называется **"Коктейль здоровья"**

Ведущий 2. А почему?

Ведущий 1. Каждый класс выбрал команду, состоящую из пяти учеников и одного родителя, которые будут принимать участие в этом конкурсе. Он заключается в том, что каждая команда получает одинаковый набор продуктов. Они должны за 30 минут приготовить салат, сэндвичи и десерт, которые будут полезны для здоровья. Приготовить для своих друзей, своих одноклассников.

Ведущий 2. Напомним необходимый набор продуктов: помидоры, огурцы, крабовые палочки, маслины, колбаса вареная, сыр, хлеб черный или белый, зелень, апельсины, яблоки, бананы, киви.

А также команда может принести один любой продукт по своему усмотрению.

Затем команда выступает с презентацией этих блюд. В ней они должны отразить название блюда, рецепт приготовления и обосновать свой выбор.

Ведущий 1. Итак, пожелаем командам успеха. Мы их ждем через 30 минут.

Ведущий 2. А сегодня на поединке между командами классов, состоящих из 3 человек, будет проведена интеллектуальная игра, а точнее **интеллектуальный конкурс "Все о еде"**

Ведущий 1. Каждый класс выдвигает команду из трех человек. Это могут быть победители интеллектуальной кулинарной викторины или другие учащиеся класса. Один из них является "голосом команды", двое других ему подсказывают ответы на вопросы.

Ведущий 2. Каждому классу дается 1 минута. Ведущий читает вопросы, связанные с кулинарией, команда должна дать как можно быстрее краткий односложный [ответ](http://pozdav.ru/page/otvet-na-priznanie-v-ljubvi) на вопрос. Если они затрудняются с ответом, то "голос команды" говорит "дальше". Необходимо дать ответы в течение минуты на как можно большее число вопросов. За каждый правильный ответ команда получает 2 балла. По окончании минуты болельщики из класса могут помочь своей команде и дать ответы на те вопросы, в которых затруднялись участники. В этом случае класс получает еще по 1 баллу за каждый правильный ответ. За подсказки из зала начисляются штрафные баллы.

Ведущий2. **Следующий конкурс «Готовим для друзей»**

Каждый команда готовит три блюда: салат, сэндвич, десерт. Командам необходимо придумать название блюда, оформить эстетично блюдо и рассказать в чем ценность блюда для здоровья.

Ведущий1. **Презентация" И это всё о нем"**

Команды рассказывают о пользе фрукта или овоща

Ведущий 2. Самое время пригласить команды, которые готовили все свои кулинарные шедевры для друзей. Встречаем их....

С презентацией своих блюд выступает команда каждого класса. В ней они должны отразить название блюда, рецепт приготовления и обосновать свой выбор.

Очень интересным запоминающимся стал наш праздник. Спасибо большое всем его участникам.

**ВОПРОСЫ ДЛЯ ВИКТОРИНЫ**

1.В какой стране существует Академия кухни?

А. Китай. В. Италия.

**Б. Франция.** Г. Россия.

2.Какой из этих предметов кухонной утвари используют в процессе приготовления макарон?

А. Сито. В. Шумовка.

**Б. Дуршлаг**. Г. Решето.

3.Какой из этих салатов выдержан в багровых тонах?

А. Оливье. В. «Столичный».

Б. «Мимоза». **Г. Винегрет**.

4.Как в быту называют картофель, сваренный в кожуре?

А. В рубашке. **В. В мундире**.

Б. В кителе. Г. В гимнастёрке.

5.Какой из этих русских супов не относится к холодным?

А. Окрошка. В. Ботвинья.

**Б. Рассольник**. Г. Свекольник.

6.Какой вид пирогов существует на Руси?

**А. Расстегай**. В. Распрягай.

Б. Расседлай. Г. Расстилай.

*(Большой круглый открытый сверху пирог с начинкой; вообще пирожок с открытой начинкой.)*

7.Что из этого является русским кушаньем?

**А. Кулебяка.** В. Забияка.

Б. Каляка. Г. Маляка.

*(Большой продолговатый пирог с начинкой из мяса или рыбы, капусты, каши.)*

8.Чем, согласно русской пословице, красна изба?

А. Икрой (красной). В. Рыбой (красной).

**Б. Пирогами**. Г. Борщом.

9.Как называется одно из блюд?

А. Каша по-кавалерийски. В. Горошница по-артиллерийски.

**Б. Макароны по-флотски**. Г. Картошка по-гвардейски.

10.В каком из этих продуктов не содержится холестерин?

А. Куриный окорочок. **В. Подсолнечное масло**;

Б. Копчёная колбаса. Г. Рыбное филе.

11.Чем обычно заправляют салат «Оливье»?

**А. Майонез.** В. Растительное масло;

Б. Уксус. Г. Горчица.

12.Какую кашу называют кашей английских королей?

**А. Овсяную**. В. Гречневую.

Б. Рисовую. Г. Манную.

13.Какой из этих соусов принадлежит к грузинской кухне?

А. Болоньезе. В. Тартар.

**Б. Ткемали**. Г. Бешамель.

14. Что из перечисленного не предназначено для хранения соответствующего продукта?

А. Хлебница. В. Сахарница.

Б. Перечница. **Г. Яичница**.

15.Из какой крупы готовят легендарную Гурьевскую кашу?

А. Гречневой. В. Пшённой.

**Б. Манной**. Г. Овсяной.

16.Какую крупу не промывают перед приготовлением?

А. Рисовую. В. Перловую.

**Б. Манную**. Г. Пшено.

17.Какое из этих мучных изделий не имеет начинки?

А. Чебурек. **В. Галушк**а.

Б. Расстегай. Г. Беляш.

18.Какое из этих кулинарных изделий не является мучным?

А. Лаваш. В. Эклер.

Б. Клёцки. **Г. Азу**.

19.Название какого мучного изделия переводится с итальянского как «верёвочка»?

А. Лапша. **В. Спагетти**.

Б. Макароны. Г. Вермишель.

20.В каком из этих первых блюд, согласно традиционному рецепту, должны быть маслины и лимон?

А. Таратор. В. Борщ.

**Б. Солянка.** Г. Рассольник.

21.Какого из этих ингредиентов нет в классической рецептуре «греческого салата»?

А. Томаты. В. Огурцы.

Б. Маслины. **Г. Авокадо**.

22.Как в старину называли пельмени?

**А. Медвежье ушко**. В. Поросячий пятачок.

Б. Козья ножка. Г. Заячий хвостик.

23.Выберите правильное окончание русской пословицы: «Первый блин ...»

А. Колом. **В. Комом**.

Б. Маслом не испортишь. Г. Отдай врагу.

24.Как называется кусок говядины из спинной части, отбитый и обжаренный в яйце и сухарях?

А. Шницель. В. Азу.

**Б. Ромштекс**. Г. Гуляш.

25.Что из этих мясных блюд даже в лучших домах и ресторанах подают и холодным?

А. Антрекот. В. Лангет.

Б. Ромштекс. **Г. Ростбиф**.

26.Какое из этих кушаний традиционно готовят из сельди?

А. Жюльен. **В. Форшмак**.

Б. Харчо. Г. Эскалоп.

27.Из какого теста готовят эклеры?

А. Слоёное. В. Песочное.

Б. Дрожжевое. **Г. Заварное.**

28.Что может делать молоко?

А. Съёживаться. **В. Свёртываться**.

Б. Распускаться. Г. Завязываться.

29.Какое из этих кулинарных блюд называют бланманже?

А. Овощное рагу. **В. Молочное желе**.

Б. Мясной паштет. Г. Рыбный пирог.

30.Название какого пирожного в переводе с французского означает «поцелуй»?

**А. Безе.** В. Эклер.

Б. Бисквит. Г. Ром-баба.

31.Название какого из этих блюд переводится с французского как «мороз»?

А. Суфле. В. Мусс.

Б. Крем. **Г. Желе**.

32.Название какого кондитерского изделия произошло от английского глагола, означающего «ломаться, крошиться»?

А. Безе. В. Эклер.

Б. Штрудель. **Г. Крекер.**

33.Пирожное с каким «овощным» названием есть?

А. Редиска. **В. Картошка**.

Б. Петрушка. Г. Морковка.

34.Какой торт существует?

А. «Иван Грозный». В. «Кутузов».

Б. «Тамерлан». **Г. «Наполеон»**.

«Наполеон» – это какой торт?

А. Песочный. В. Бисквитный.

Б. Вафельный. **Г. Слоёный**.

35.Как называется блюдо из взбитых яиц?

А. Эники-беники. В. Шалтай-Болтай.

**Б. Гоголь-моголь**. Г. Ванька-Встанька.

36.Как называется [детское](http://pozdav.ru/page/detskoe-priznanie-v-ljubvi) лакомство?

**А. Сахарная вата**. В. Пряничная салфетка.

Б. Леденцовый бинт. Г. Вафельное полотенце.

37.Какое из видов мороженого самое жирное?

А. Сливочное. В. Молочное.

Б. Плодово-ягодное. **Г. Пломбир**.

38.Какая из этих пряностей продаётся в виде горошка?

А. Ваниль. В. Имбирь.

**Б. Перец**. Г. Корица.

39.Как называются жгучие, наперчённые блюда?

А. Колкие. В. Колючие.

**Б. Острые**. Г. Режущие.

40.Что представляет из себя японская приправа васаби?

А. Перец. В. Горчица.

**Б. Хрен**. Г. Водоросли.

41.В словаре иностранных слов это слово означает небольшой диван с приподнятым изголовьем. А в современной кухне это маленький бутерброд на жареном хлебе. Что это за слово?

**А. Канапе**. В. Тост.

Б. Сэндвич. Г. Гамбургер.

42.Какое из этих блюд не является пасхальным?

А. Пасха. В. Кулич.

Б. Яйца. **Г. Блины**.

43.Какой из этих соусов относится к традиционной французской кухне?

А. Цзянью. В. Ткемали.

**Б. Бешамель**. Г. Карузо.

*(Густой соус из молока или сливок с яйцами и мукой, который подается к мясу, рыбе и некоторым другим кушаньям.)*

44.Из какого молока изготавливается греческий сыр фета?

А. Коровьего. В. Верблюжьего.

**Б. Овечьего**. Г. Кобыльего.

45.В какой сок добавляют соль по вкусу?

А. Яблочный. В. Апельсиновый.

Б. Грушевый. **Г. Томатный.**

46.Какой чай англичане называют «русским чаем»?

А. С молоком. **В. С лимоном**.

Б. С мёдом. Г. С солью.

**Внеклассное мероприятие**

**«Осторожно – пищевые добавки!»**

**Цель:** пробуждение и развитие устойчивого познавательного интереса учащихся вопросу о пищевых добавках

**Задачи:**

* способствовать формированию знаний обучающихся о пищевых добавках, применяемых для производства пищевых продуктов;
* содействовать формированию представления обучающихся о содержании пищевых добавок в наиболее популярных продуктах питания, степени их опасности для здоровья;
* создать условия для развития навыков принятия самостоятельных решений, инициативы и активности, необходимых для повседневной жизни; развивать внутреннюю мотивацию к здоровому питанию.

**Форма**воспитательного мероприятия: лаборатория здорового питания.

**Проблема:**Как пищевые добавки, входящие в состав продуктов питания, влияют на здоровье?

**Оснащение:**

1. На столах обучающихся *раздаточный материал*: упаковки (этикетки) от продуктов питания, наиболее часто употребляемые обучающимися; *раздаточный материал*: таблица кодов пищевых добавок, их воздействия на организм человека.

2. Выставка статей о пищевых добавках (из газет, журналов, Интернета).

3. Выставка продуктов питания, не содержащих пищевые добавки (необходимых для полноценного питания человека).

4. Подарки обучающимся (фрукты).

**Ход мероприятия:**

*«Пища, услаждающая вкус и заставляющая есть больше, чем это нужно, отравляет вместо того, чтобы питать».*

*Французский писатель – Ф. Фенелон*

*Учитель:*Здравствуйте! Желаем всем здоровья!». Такими словами, приветствуя друг друга, мы желаем здоровья. А здоровы ли вы, ребята? В народе говорят: «Здоровому всё здорово!». Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по-настоящему работать и отдыхать.

*Учитель:* предлагает решить задания:

**Задание 1.**

Мы употребляем различные продукты питания для того, чтобы снабдить организм энергией и питательными веществами. А знаете ли вы отличие между понятиями «пищевые продукты» и «питательные вещества»?

а) молоко,  б) белки, в) пшено, г) жиры, д) яблоки, е) мясо, ж) углеводы, з) вода, и) минеральные соли, к) рыба.

?!Из предложенного списка выбрать:

1. Продукты питания
2. Питательные вещества

***Ответы:****1) а,  в, д, е, к; 2) б, г, ж, з, и.*

**Задание 2.**

В продукте питания обычно преобладает одно какое-либо питательное вещество: жиры, белки, углеводы. Так, в кефире больше белка – значит, он относится к белковой пище. Таким образом можно разделить все продукты.

а) сыр, б) капуста, в)  хлеб, г) рыба, д) виноград, е) колбаса, ж) гречка, з) сметана, и) орехи, к) картофель.

?!Из предложенного списка выбрать:

1. Продукты с наибольшим содержанием жиров
2. Продукты с наибольшим содержанием углеводов

***Ответы:****1) а, г, е, з, и; 2) б, в, д, ж, к.*

**Задание 3. «Третий лишний»**

Исключите лишнее. Объясните, почему вы исключили именно это понятие

БЕЛКИ, ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ, УГЛЕВОДЫ.

(***ответ:***белки и углеводы – основные компоненты пищи, пищевые добавки – лишнее.)

*Учитель:*Все из вас слышали изречение: «Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить», но мы не всегда задумываемся над этими словами.

Я хочу напомнить одну притчу: «Когда-то к Насреддину пришёл больной с жалобой на боли в животе. Насреддин спросил его, что он ел? Когда больной ответил, что он съел на обед, то Насреддин прописал ему глазные капли. На недоуменный вопрос пациента, почему выписаны глазные капли, если болит живот, Насреддин ответил: «В следующий раз ты будешь видеть, что ешь»».

**Есть или не есть? А почему?** – вот в чём вопрос.

Какую роль играет в сохранении здоровья питание?

*(***Предполагаемый ответ:**характер питания оказывает влияние на рост, физическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте.)

*Учитель:*Одним из основных условий здорового питания является то, что продукты питания должны быть безопасными и соответствовать санитарным нормам. Каждый продукт должен иметь свои пищевые достоинства, содержать полезные для человека питательные вещества*.*

Мы привыкли к тому, что у каждого продукта есть свой неповторимый вкус и запах. Так было всегда, но не сегодня. Мы живём во время внедрения новых пищевых технологий, когда любому продукту можно придать нужные консистенцию, вкус, запах и даже задать срок хранения.

***З****наете ли вы, что такое пищевые добавки?*

(**Предполагаемый ответ:**красители, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса и т.д.)

*Учитель:*Пищевые добавки – это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания при изготовлении.

История применения пищевых добавок насчитывает тысячелетия. Первоначально это были всем известные специи – соль, сахар. С развитием химической и пищевой промышленности в наш обиход вошло великое множество пищевых добавок.

Современные пищевые добавки выполняют две главные задачи:

* увеличивают срок хранения продуктов питания, что необходимо для их транспортировки и хранения;
* придают продуктам питания необходимые и приятные свойства – красивый цвет, привлекательный вкус и аромат, нужную консистенцию.
* На мировом рынке существуют три категории качества продовольственных товаров.
* Первая категория. В этих товарах количество и типы спецдобавок строго контролируется.
* Вторая категория. Качество товаров контролируется менее строго. Они производятся с учетом требований страны-импортера.
* Третья категория. На эти товары не распространяются многие ограничения на использование спецдобавок. Себестоимость их ниже, а производство выгоднее. Указывая наличие добавок на упаковке, производитель как бы предупреждает потребителя: «вы сами вольны решать, покупать этот товар, который стоит дешевле, или предпочесть ему товар безупречный, но дороже». К этой категории относится 80% продуктов питания поставляемых на мировой рынок.

***?!К****огда вы заходите в магазин в поисках чего-нибудь вкусненького, каким продуктам вы отдаете предпочтение?*

(**Предполагаемый ответ:**конечно запакованным в красивые обёртки, банки или коробки.)

*Обращаете ли вы внимание на состав веществ, входящих в данный продукт?*

(**Предполагаемый ответ:**белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины.)

*Учитель:*Зачастую рядом с перечнем всех понятных составляющих можно обнаружить сложные названия и загадочное для многих «Е». Это пищевые добавки: те, что в народе называют «ешками».

Пищевые добавки в составе продуктов питания обозначены буквой Е и трёхзначным числом, стоящем после буквы Е. Цифры Е121, Е330, Е621 и т.д. говорят о типе пищевой добавки (имеется в виду консерванты, красители, усилители вкуса и т.д.). На сегодняшний день число пищевых добавок, применяемых в различных странах, составляет более 500. Но с каждым годом увеличивается число пищевых добавок и ассортимент продуктов питания, их содержащих.

Обучающийся: Давайте рассмотрим самые распространенные пищевые добавки и разберемся, для чего они нужны?

***Е100–Е199*** – **КРАСИТЕЛИ** (усиливают и восстанавливают цвет продуктов);

***Е200–Е299*** – **КОНСЕРВАНТЫ** (удлиняют срок годности продукта);

***Е300 – Е399*** – **АНТИОКИСЛИТЕЛИ** (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи);

***Е400–Е499*** – **СТАБИЛИЗАТОРЫ** (сохраняют заданную консистенцию продуктов);

***Е500–Е599***– **ЭМУЛЬГАТОРЫ** (поддерживают определённую структуру продуктов питания);

***Е600–Е699*** – **УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА**.

*Учитель:*Из самого названия каждого класса пищевых добавок ясно, для чего они применяются. Однако совсем не ясно, как все эти вещества влияют на здоровье человека, а особенно на подростков? Небезопасно ли использование пищевых добавок для здоровья?

* запрещенные;
* опасные;
* вызывают расстройства кишечника;
* вызывают сыпь;
* влияют на давление;
* вредные для кожи;
* ракообразующие;
* повышают холестерин;
* влияют на ЦНС, зрение.

*Учитель:* В последнее время в магазинах появился большой ассортимент продуктов, которые стали неотъемлемой частью нашего питания: супы и вермишель быстрого приготовления, каши-минутки, бульоны, чипсы, сухарики, колбасы, сосиски. Все эти продукты содержат ***глютамат натрия*** – ***усилитель вкуса***. Почему нужно быть осторожными в его использовании? Какое влияние оказывает на здоровье глютамат натрия?

Е621 – наносит непоправимые повреждения растущему мозгу, нарушается зрение, психика. Дети не получают нужных микроэлементов и витаминов из таких продуктов, эти продукты попросту не содержат их, что уже само по себе неизбежно приведет к отставанию в учебе, болезням и различным поведенческим проблемам (гиперактивность). Это происходит даже после одиночной дозы, т.к. **глютамат натрия действует как наркотик** не более, не менее.

**Задание:**

По кабинету развешаны 14 картинок с продуктами питания, содержащими и не содержащими пищевые добавки.

*Учитель:*Представьте ситуацию, что вы пришли в магазин за продуктами. Вам нужно выбрать продукты, не содержащие пищевых добавок и перечислить их.

*Учитель:*Пищевые добавки, поступающие в организм, как правило, не остаются бездеятельными. Их воздействие на организм зависит от биологической активности пищевых добавок, количества поступления, быстроты выведения, способности накапливаться, а также частоты поступления в организм. Иногда малые дозы вещества при частой их применяемости могут оказаться более опасными для организма, чем большие, но редко поступающие.

Для пищевых добавок характерно комбинированное действие, так как они могут взаимодействовать друг с другом, и давать непредвиденный эффект. Так, например, специалистами обнаружено, что сочетание нескольких пищевых добавок «Е» в газированных напитках приводит к образованию бензола.

Чем опасен бензол?

(**Предполагаемый ответ:** бензол – опасный канцероген, способный вызывать рак, заболевания печени, почек, угнетает процесс кровообращения.)

**Задание:**

Обучающимся предлагается, работая в группах, обосновать рекомендации по употреблению продуктов питания.

Чья группа первой составит рекомендации, поднимите руку. Вас ожидает приз!

**Рекомендации по употреблению продуктов питания:**

1. Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.
2. Не покупайте продукты с неестественно яркой кричащей окраской.
3. Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.
4. Обходитесь без подкрашенной газировки, делайте соки сами.
5. Не перекусывайте чипсами, сухариками, замените их орехами.
6. Не употребляйте супы и каши из пакетиков, готовьте их сами.
7. Откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов, таких как колбаса, сосиски, тушенка.
8. В питании всё должно быть в меру и по возможности разнообразно.

Победителям вручается приз – груши.

*Учитель:*Итак, мы познакомились с пищевыми добавками продуктов питания и теперь можем ответить на вопрос: “Зависит ли здоровье человека от состава употребляемых им продуктов питания?”.

(**Предполагаемый ответ:** сегодня на уроке мы убедились, что большинство пищевых добавок оказывают негативное влияние на здоровье.)

*Учитель:*На память я угощаю вас яблоками. Победителям за составление рекомендаций по употреблению продуктов питания я вручила груши.

Как вы думаете, почему я выбрала  такие подарки?

(**Предполагаемый ответ:** фрукты не содержат в своем составе пищевых добавок, они необходимы для полноценного питания.)

Надеюсь, что мои старания не напрасны. Следите за своим питанием. Желаю, чтобы вы всегда были здоровы.

**Внеклассное мероприятие**

**«Фаст-фуд: «за» и «против»**

**Цель:** пропаганда здорового питания, показать, что здоровье людей зависит от знаний и самостоятельного обдуманного выбора продуктов питания

**Задачи:**

* создание условий для формирования навыков правильного питания, соблюдения режима питания;
* содействовать воспитанию негативного отношения к вредным продуктам питания;
* способствовать активизации познавательной деятельности учащихся; умению работать в команде

**Формы работы:** фронтальная, индивидуальная.

**Методы работы**: вербальный, наглядный (по источнику информации); самостоятельная работа.

**Участники:** учащиеся 9-11 классов, родители и учителя

**Оборудование:**

Раздаточный материал: карточки с индивидуальным заданием;

Компьютер, презентация, видеоролики.

**План работы:**

1. Актуализация материала. Ответы на вопросы.
2. История предприятий общественного питания и отдельных продуктов.
3. Влияние фаст-фуда на здоровье человека.
4. Что делать, если поесть больше негде? (рекомендации)
5. Подведение итогов работы. Ответы на вопросы.
6. Составление памятки

**Актуальность:** Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не болеть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Одной из составляющих здорового образа жизни является правильное питание.

Что же значит правильное питание? Питание – это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.

При правильном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Рациональное питание имеет также значение для профилактики преждевременного старения.

Питание должно быть умеренным, разнообразным, сбалансированным по калорийности с учетом затрат на трудовую деятельность и возрастных особенностей организма.

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов.

Но учащиеся нашей школы, особенно старшеклассники, часто пропускают завтрак в столовой, предпочитая несколько лишних минут сна. Жалуются на пищу, предлагаемую им в столовой. Отказываются есть рыбу, овощи, молочные продукты. Плохо едят вечером. Вместо всего этого они бегают на большой перемене в магазин и покупают пирожки, жаренные в жиру, пиццу, сэндвичи. После уроков или вечером многие ребята едят лапшу быстрого приготовления, сдабривая ее майонезом. Во время каникул они тянут родителей в «Макдоналдс», а те, движимые «большой любовью» к своему дорогому чаду, не могут отказать. Или, приезжая повидаться с ребенком на выходной, привозят ему в качестве гостинца чипсы, газировку и т.п. Как справиться с этой проблемой? Как помочь ребенку выбрать тот продукт, который ему нужен? Я надеюсь, что данное мероприятие поможет сделать шаг в решении этой задачи.

**1.Вступление**

Современная ритм жизнь диктует свои правила: мы все время куда-то спешим, торопимся, догоняем и все равно не успеваем, не успеваем работать, не успеваем отдыхать, не успеваем радоваться жизни. Занимаясь срочными делами и заботами, мы забываем о главном: о своем здоровье и счастье. Но, опять же, стремительная гонка за временем не позволяет нам даже приблизиться к ощущению гармонии, удовлетворения и счастья. То же самое творится и со здоровьем: нам некогда заниматься спортом, нам некогда изучать этикетки на продуктах во время их покупки, нам некогда готовить здоровую пищу, нам даже некогда ее кушать.

«Первооткрыватели» еды быстрого приготовления очень четко уловили тенденции современного мира и, наверное, представить себе не могли, что фаст-фуды очень скоро превратятся в места скопления в поисках не только экономии времени, экономии денег, но и экономии на собственном здоровье и, что самое страшное, экономии на здоровье наших детей.

Вопросы:

1. Пробовали ли вы гамбургер?

2. Вам нравится кока-кола?

3. Вы любите есть чипсы, сухарики?

4. Ходите ли вы вместе с родителями в рестораны быстрого питания?

5. Чем для вас является фаст-фуд?

Ответы ребят.

- Ребята, каждый из вас наверняка ел не раз гамбургеры, чизбургеры, ход-доги, корн-доги, шаурму, наггетсы, картофель фри, чипсы, сухарики и пил кока-колу. И кому-то подобная пища очень даже нравится.

Все это, конечно, вкусно. Но, к сожалению, далеко не полезно. О том, почему не стоит есть такие продукты, мы поговорим на сегодняшнем занятии.

***2. Основная часть.***

***История фаст-фуда.***

- Фаст-фуд в переводе с английского означает «быстрое питание» (в английском языке «фаст» - быстрый, «фуд» - еда). Это понятие включает в себя употребление блюд скорого приготовления. Такую еду обычно предлагают в специализированных заведениях.

Быстрое питание было известно ещё в [Древнем Риме](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%A0%D0%B8%D0%BC). В каждом городе существовала масса закусочных и базаров, где торговали всевозможными кушаньями. Одним из популярных блюд были лепёшки из дрожжевого теста, смазанные оливковым маслом (прототип итальянской [пиццы](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%9F%D0%B8%D1%86%D1%86%D0%B0)), которые также использовались как съедобные тарелки.

В Китае на базарах торговали горячей лапшой быстрого приготовления (прототипом [современной](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%9B%D0%B0%D0%BF%D1%88%D0%B0_%D0%B1%D1%8B%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F)). В Индии и Европе были популярны различные лепёшки.

В истории России тоже не обошлось без фаст-фуда. Ещё несколько сотен лет назад на улицах городов продавали пироги, блины, сладости, мёд, сбитень и другие лакомства. Тем не менее, в прошлом блюда фаст-фуда готовили из натуральных продуктов, не сдабривая их усилителями вкуса и ароматизаторами: их тогда просто не было, как не было и рафинированного сахара.

Индустрия фаст-фуда началась в 1921 году в Америке. В одном из городов штата Канзас открылась компания «White Castle», фирменным блюдом которой были гамбургеры. Их диковинный вид очень привлекал покупателей, и стоили они всего 5 центов.

В конце 1940-х годов у «White Castle» стали появляться конкуренты, самым серьезным из которых оказался «McDonald,s». В 1956 году у данной компании было только 14 ресторанов. Сейчас у корпорации «McDonald,s» 30 тысяч ресторанов и в 119 странах мира. Основную ставку эта компания сделала на разнообразие фаст-фуда и, конечно же, гамбургеров.

***Гамбургер, чизбургер и другие.***

Слово **гамбургер**  происходит от названия немецкого города Гамбурга, многие жители которого переехали в Соединенные Штаты.

Гамбургер – вид **сандвича**, который представляет собой рубленную жареную котлету, подаваемую внутри разрезанной булки. В дополнение к мясу гамбургер может иметь большое количество приправ, например, кетчуп и майонез, дольку кабачка, лист салата, маринованный огурец, помидор.

Существует несколько разновидностей гамбургеров:

**- чизбургер**  – это гамбургер, в состав которого входит сыр.

- в **фишбургере**  мясо заменяется жареной рыбой.

**- чикенбургер**  обязательно включает куриное мясо.

**- в иджибургер** – гамбургер, не содержащий мяса.

- в **тофубургер** вместо мяса кладется соевый сыр тофу.

**- сэндвич**

Существует несколько версий изобретения сэндвича, но все они связаны с именем четвёртого графа Сандвича — Джоном Монтэгью из Англии.

Одна из них гласит, что граф Сандвич был страстным игроком в карты и частенько часами просиживал за карточным столом в пивных барах Лондона. В 1762 году, принимая участие в карточной баталии, растянувшейся на сутки, Джон Монтэгью проголодался. Но одновременно держать в руках карты с вилкой и ножом невозможно. А азартный граф не хотел прерывать игры ни на минуту. И тогда он обратился к повару с просьбой обжарить парочку кусков хлеба, а между ними положить ростбиф и принести ему. Так граф мог и играть, и есть одновременно. С того дня сэндвич стал очень популярным блюдом европейской кухни. Да и повара стали подбирать для его начинки разные ингредиенты, сочиняя всё новые и новые рецепты.

Существует и вторая, более правдоподобная версия появления сэндвича. Говорят, что Джон Монтэгью Сэндвич (1718-1792 г.) выполняющий обязанности министра иностранных дел и военно-морского министра Британской империи, являлся членом парламента Англии. В 1778 году капитан Кук отправился в географическую кругосветную экспедицию, а подготовкой к ней занимался именно Джон Монтэгью. Результатом экспедиции стало открытие островов, которым дали сначала имя графа – Сэндвичевы, а затем были переименованы и ныне известны, как Гавайские острова. При такой загруженности важными делами графу не хотелось отрываться на перерыв для приёма пищи, да и денег всегда не хватало, и тогда его осенила идея создания закрытого бутерброда.

**Хот дог**

Традиционная Американская еда имеет свои корни в Германии, а точнее во Франкфурте. Именно Германия прославилась на весь мир своими колбасками и сосисками, которых там изготавливали великое множество и по разным рецептам.

[История](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fperetrem.com%2Finteresnoe%2F25636-spletenie-vremen.html) гласит о том, что некий [мясник](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fperetrem.com%2Fnews%2F32927-musulmanam-prodavali-svininu-vmesto-govyadinyi.html) из Франкфурта придумал длинные и тонкие колбаски, ставшие прототипом современных сосисок. Изготовитель назвал свое творение dachshund, что в переводе с немецкого означает «такса», видимо по аналогии с длинным тельцем этой породы.
Немного позднее один предприимчивый немецкий эмигрант, выехавший в Америку, начал продавать данные колбаски, положив их на манер бутерброда между двумя ломтиками хлеба, которые позднее заменили на булку.

По легенде, в начале 20 в. в США уличный торговец колбасками решил продавать свой товар, поместив его в разрезанную булочку, потому что покупатели жаловались, что они обжигают о горячие колбаски руки или портят перчатки.

Популярность горячих колбасок внутри булочки вспыхнула мгновенно. Особо хорошо новоизобретённые хот-доги распродавались во время спортивных мероприятий, где они популярны и по сей день.

Название «хот-дог», что в переводе означает «горячая собачка», на самом деле придумал мультипликатор Тэд Дорган и он же укоренил его, упомянув в одном из своих мультфильмов. С тех пор название «хот-дог» надёжно закрепилось за горячей сосиской в булочке, и теперь она является одним из самых популярных блюд в США.

**Картофель фри**

**История картофеля** начинается с Латинской Америки, а **история картофеля фри** с Франции. Впервые картофель фри появился в Париже в 1840 году.

Картофель фри—кусочки картофеля, обжаренные в большом количестве раскалённого растительного масла. К сожалению, имя шеф-повара данного творения нам неизвестно. Известно только, что при приготовлении картошки повар захотел поэкспериментировать, добавив длинные и тонко нарезанные ломтики картошки в кипящее масло. Попробовав свое творение, он первым делом пришел в восторг и тут же прорекламировал блюдо всему ресторану. Нашлись добровольцы, чтобы попробовать кулинарию повара. Несомненно, блюдо практически всем понравилось. Этим самым данное приготовление получило свое название «картофель фри» из-за того, что ломтики обжаривались во фритюре.

Данного рода еда пользуется популярностью и в наше время, и чаще всего приготавливается в различных кафе - фаст-фудах.

**Чипсы**

Тонкие картофельные чипсы появились в 1853 году.
По легенде их изобрел Джордж Крам, шеф-повара ресторана Saratoga Spring при одноимённом отеле в штате Нью-Йорк. Один из посетителей, Корнелиус Вандербильт — железнодорожный магнат, постоянно отсылал его французскую картошку обратно на кухню, говоря, что она слишком крупно порезана. Повар Крам решил исправить ситуацию: он очень тонко нарезал картофель, обжарил его в большом количестве масла до хруста и посолил. В результате получились очень тонкие, хрустящие кусочки картофеля, чипсы. Посетитель пришел в восторг от нового блюда и во время пребывания на курорте поедал хрустящие картофельные ломтики. Таким образом, чипсы стали популярны среди американского бомонда и вошли в меню фешенебельных ресторанов США.

В 1890 году чипсы сделали шаг из ресторанов на улицу. Торговец из города Кливленда Уильям Тэппенден владел закусочной, в которой готовил и продавал чипсы. С расширением бизнеса он начал продавать их из фургончика на улице. Впервые чипсы подавались покупателям в бумажном кульке, украшенном рекламой заведения Тэппендена. Тэппендена ныне называют "Фордом чипсов".

В 1926 г. был сделан второй важный шаг, когда была изобретена фирменная упаковка для чипсов (слайд 13). Лора Скаддер предложила упаковывать их в вощеную бумагу. В результате, чипсы стало возможным хранить дольше, перевозить на дальние расстояния и продавать без участия продавца, потому что покупатели могли сами брать пакетики со стойки магазина. В 1929 г. была изобретена первая машина для промышленного изготовления чипсов. Ее придумал механик-самоучка Фриман Макбет, который продал машину одной из фирм, но отказался от платы за свое изобретение, взамен потребовав, что ему разрешат ковыряться в его машине тогда, когда он этого захочет.

**Лапша быстрого приготовления**

Изобретатель лапши быстрого приготовления Момофуку Андо родился в 1910 году на оккупированном Японией Тайване. Его родители умерли, когда он был ребенком, и воспитывали его дедушка с бабушкой, владевшие фирмой по производству одежды. Когда Андо исполнилось 22 года, он начал собственный бизнес и уехал в Осаку.

Создание лапши моментального приготовления было делом отнюдь не простым. Ведь с самого начала Андо отказался от идеи выпускать просто сухую лапшу: способ приготовления лапши, которая могла храниться очень долго, придумали китайцы тысячелетие назад. Цель Андо была куда амбициозней. Его лапша должна была быть не только дешевой, но еще и вкусной и быстрой в приготовлении. С этим и пришлось повозиться.
Для своих экспериментов Андо построил настоящую кухню-лабораторию в сарае за своим домом в городке Икеда. Оборудование было самым простым. Традиционная машинка для приготовления яичной лапши и большой котелок. Поначалу казалось, что проблема, поставленная Андо, неразрешима. Лапша либо получалась совершенно безвкусной, либо разваривалась так, что превращалась в кашу. Прорыв случился, когда Андо придумал опрыскивать лапшу бульоном из обыкновенной садовой лейки. Затем он сам размешивал лапшу, чтобы ее верхний слой пропитывался бульоном, обжаривал ее в пальмовом масле, выпаривая воду, а затем высушивал в форме брикетов.

Для приготовления лапши в нее нужно было просто добавить кипяток. К каждому брикету лапши Андо придумал прикладывать два пакетика: в одном, непрозрачном, находились специи и бульонный экстракт, в другом, прозрачном, — небольшая порция пальмового масла. (слайд 15)

Сначала новое блюдо было дорогим и рассматривалось как деликатес, однако уже через год цены упали, и продажи начали быстро расти.

В 1958 году первая продукция созданной Андо компании Nissin Food Products поступила в магазины и стала настоящим бестселлером.

Причем не только у японцев. Андо, часто повторявший, что "во всем мире наступит мир, если люди не будут испытывать недостатка в пище", вовсе не собирался ограничиваться японским рынком.

**Шаурма**

О шаурме можно рассказать много разных интересных историй. Например, о разночтениях в названии. В Москве это блюдо называют шаурма, в Питере - шаверма, в Твери - шаварма. За рубежом шаурма именуется то гиросом, то кебабом, а в Париже ее называют греческим бутербродом. Такое огромное число названий свидетельствует, в первую очередь, о популярности блюда у разных народов и его богатой истории: слово шаурма происходит из языков семитской группы, гирос - из греческого, а кебаб - из турецкого.

В Дамаске более тысячелетия назад догадались подавать рубленое мясо, особым образом промаринованное, а затем обжаренное, заправленное салатом и соусом. В средние века Дамаск попал под турецкое владычество, разделив судьбу значительной части цивилизованного мира, также как и Испания, Греция, Румыния и многие другие страны. Первоначально шаурма готовилась из телятины и баранины. А лет пятнадцать-двадцать назад ее стали делать еще и из курицы - это было уже турецким нововведением в традиционную рецептуру. Благодаря тем же туркам, шаурма из местного блюда превратилась в интернациональное. Достаточно разнообразен хлеб, используемый для приготовления блюда, которое может подаваться завернутым в лаваш, питу или фокаччо. Это, так сказать, сэндвич-вариант, идеальный для перекусывания. Существует также вариант подачи шаурмы на тарелке, где мясо, салат, жареная картошка и пита разложены отдельно.

**Кока-кола**

Сладкая газированная вода изготавливается с помощью сахара, его заменителей и многих химических добавок. Пожалуй, самый знаменитый из таких напитков – это кока- кола.

Этот напиток изобрел в конце XIX века фармацевт Джон Стит Пембертон из американского города Атланты ( штат Джорджия). А его бухгалтер Фрэнк Робинсон придумал ему название, которое написал красивыми фигурными буквами «Coca - Cola», до сих пор являющимися логотипом напитка.

Основные ингредиенты кока-колы были следующие: три части листьев коки (кстати, впоследствии из этих листьев стали делать наркотик – кокаин), на одну часть орехов колы. Напиток запатентовали как лекарственное средство от «нервных» расстройств.

В 1892 году была основана компания «The Coca-Cola Company», которая в 1902 году стала производителем самого известного американского напитка.

Под давлением общественности в 1903 году вместо свежих листьев коки начали использовать «выжатые», из которых был удален весь кокаин.

Впоследствии натуральные ингредиенты заменили химическими.

Теперь секрет напитка хранится в национальном банке США. Сегодня кока-кола весьма разнообразна по вкусу. И производится она во многих странах мира.

**3. Фаст-фуд и здоровье**

Сколько времени уходит на такую еду? Минут 10 или 15 – на то она и быстрая. Наедаемся ли мы? Воздушная булочка, сыр, мясо, огурец, соус – соли и приправ более чем достаточно. Потом хрустящий картофель, тоже солёненький – так ведь вкуснее. Ну и конечно, хочется скорее всё это запить.

В Макдональдсе предлагают огромные порции колы, фанты и других сладких газированных напитков – столько не подадут ни в одном нормальном кафе или ресторане. Выпив 0,5 или 0,7 литра газированного напитка со льдом, вы чувствуете - наелись. В самом деле? (слайд 19)

Попробуйте представить, что происходит в вашем желудке: гамбургер с картофелем (кстати, все эти продукты между собой абсолютно несовместимы, но это уже другая тема), 0,5 литра жидкости и ещё больше газов.

Желудок раздувается, и вскоре всё это начинает «бурчать», создавая чувство дискомфорта, вызывая отрыжку, изжогу и прочие прелести. Много ли энергетической ценности в таком питании? Можно взять вместо колы молочный коктейль, но в этом случае мы получим ещё больше насыщенных жиров и холестерина, особенно женщины – почти всю дневную норму.

Диетологи, сойдясь в едином мнении, расставили по позициям самые вредные продукты, быстрого питания:

 -картофель фри

-сладкие газированные напитки. Они отличаются огромным содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.

-картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. Это смесь углеводов и жира с искусственными вкусовыми добавками.

-сладкие батончики. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность, и желание есть их снова и снова.

-синтетические обеды (картофельное пюре, которое надо заливать кипятком с кусочками якобы мяса, быстрорастворимые супы, лапша быстрого приготовления и т.д.)

-сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, и с помощью вкусовых добавок их маскируют под мясо.

-жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Изучив состав и калорийность наиболее популярных блюд быстрого питания, ученые пришли к неутешительному заключению: всего в одной порции фаст-фуда, будь то шаурма, фиш энд чипс (жареная рыба с картошкой фри), пицца или гамбургер, содержитсядневная норма жиров. Причем звания главного "убийцы" удостоилась шаурма. В ней содержится в среднем 120 г жира, притом, что дневная норма потребления жиров не должна превышать 70-80 г. Съесть шаурму - все равно, что выпить бокал растопленного кулинарного жира.

***Секреты «безумной страсти»***

- Делать выбор в пользу такой еды людей побуждают заманчивые рекламные картинки. Но имеются и другие причины, заставляющие нас есть подобную пищу. Давайте их вместе рассмотрим.

**1.** Вы замечали, что через полчаса после употребления фаст-фуда снова просыпается чувство голода. И мы опять принимаемся за трапезу. (Отчего бы не съесть еще один гамбургер – ведь он такой вкусный!)

Почему так происходит? Во-первых, потому, что эта еда «мертвая». Она просто заполняет желудок, не принося организму ожидаемых им полезных веществ. А организм разочарован и требует своё.

Во-вторых, такая пища нарушает баланс гормонов, отвечающих за чувство насыщения, заставляя свою жертву поглощать чрезмерное количество калорий. Организм начинает функционировать в режиме перегрузки, направляя свои силы на переваривание пищи и переработку отходов, вместо того чтобы заниматься строительством новых клеток.

**2**. Полакомившись фаст-фудом один раз, нам хочется еще. Иными словами у нас формируется своеобразная зависимость. Несмотря на то, что в этой еде нет наркотиков, в ней переизбыток жиров и сахара, вызывающих химический сдвиг в головном мозге, в результате организм требует новую «дозу».

**3**. Окрашенная химическими добавками пища на вид более яркая и привлекательная, чем «правильная» еда.

***Не спешите стареть***

Фаст-фуд, как и все химические сладости и магазинные полуфабрикаты, вызывает быстрое разрушение и преждевременное старение организма.

Эта пища:

- разрушает клетки головного мозга, контролирующие вес;

- провоцирует развитие диабета;

- поражает иммунную систему;

- становится причиной тяжелых форм аллергии;

- поражает суставы;

- вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта (панкреатиты, гастриты, язву желудка и двенадцатиперстной кишки);

- портит кожу, способствует появлению прыщей и трудноизлечимого целлюлита.

*Вот некоторые факты и статистика*

Каждый день в Америке около 200 000 людей страдают от пищевых отравлений, 900 попадают в больницы и 14 умирают.

Средний американец съедает 3 гамбургера и 4 порции картошки каждую неделю.

В Америке колу пьют даже 2-летние малыши

Видеозаписи в фаст-фудах Лос-Анджелеса показали, что работники-тинейджеры чихают в еду, лижут пальцы, ковыряют в носу, тушат сигареты о продукты, роняют их на пол.

В миксерах живут тараканы, а мыши лазают по ночам на оставленных для разморозки гамбургерах... Известно, что многие работники фаст-фуда не едят в родном кафе, пока сами не приготовят себе порцию.

На самом деле и японцы, и все прочие клиенты "Макдональдса" всего за несколько лет превращаются в толстяков. 54 миллиона американцев страдают ожирением, 6 миллионов супержирны - они весят больше нормы на 45 кг. Ни одна нация в истории не толстела так быстро.

Каждый год в США от ожирения умирают 28 тысяч человек.

Что же делать, если поесть больше негде?

Если уж вам приходится ходить в Макдональдс, старайтесь свести к минимуму риск для здоровья.

Никогда не ходите в Макдональдс или другие подобные заведения слишком голодными: выпейте хотя бы сок из пакета или съешьте стаканчик йогурта – это несложно в любых условиях.

Не заказывайте большие порции, а начните с меньшего количества. Насыщение начинается минут через 20 после еды, а если к тому же жевать, как следует, вы наедитесь совсем небольшой порцией.

Не ешьте на ходу или стоя: ищите свободное место или берите еду с собой. Вернувшись на рабочее место, не спешите разогревать пищу в микроволновке – это не прибавит ей ценности, а выпарит всё то, что ещё могло бы принести насыщение.

Случается, однако, что человек всё-таки переел фаст-фуда. Не надо казнить себя и ругать последними словами – так будет ещё хуже. Просто примите решение: в этот день больше ничего не есть, кроме, пожалуй, свежих огурцов и чая с лимоном – это поможет переварить тяжёлую пищу и вывести лишний холестерин. Перед сном выпейте нежирный кефир, а утром позавтракайте дома, даже если у вас, как обычно, нет времени.

***Подведение итогов***.

**В заключении**сделаем несколько выводов:

1. Чрезмерное употребление «фаст фуда» может привести к таким болезням, как рак, ожирение; также могут возникнуть проблемы с сердцем. Из этого следует, что следует употреблять больше растительной пищи.

2. Нельзя исключать из рациона пищу, содержащую жиры, так как жир является источником энергии.

3. Нужно есть фрукты и овощи, содержащие питательные вещества, витамины и растительные элементы.

4. Перекусы оказывают пагубное воздействие на здоровье человека. Есть нужно часто, но понемногу.

5. Можно есть все, НО отдавать предпочтение стоит здоровой пище, а вредную употреблять в малы количествах. Здоровая пища: супы, фрукты, овощи, рис, каши и т.д.

Просмотр видеоролика.

***Рефлексия***

1. Будете ли вы дальше продолжать есть пищу быстрого приготовления? Почему?

2. Вспомните, как вы ответили на вопросы в начале урока. Сравните свои старые и новые ответы и сделайте для себя вывод

Ответы и высказывания детей. Подведение итогов.

**Ч**еловеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Подведем теперь итог:

Чтоб расти – нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдет ни тик, ни так,

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед нами отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие.

*Приложение 1*

**Анкеты**

**1. Анкета для учащихся "Правильное питание"**

|  |
| --- |
| 1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким?2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего?3. Назови 5 - 7 своих любимых продуктов4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:    Фрукты ......................................    Орехи .......................................    Бутерброды ..................................    Чипсы .......................................    Шоколад/конфеты .............................    Булочки/пирожки .............................    Печенье/сушки/пряники/вафли .................    Другие сладости .............................    Другое7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?    Побегать, попрыгать .........................    Поиграть в подвижные игры ...................    Поиграть в спокойные игры ...................    Почитать ....................................    Порисовать ..................................    Позаниматься спортом ........................    Потанцевать8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:    Обычная негазированная вода .................    Молоко ......................................    Кефир .......................................    Какао .......................................    Сок .........................................    Кисель ......................................    Сладкая газированная вода ...................    Морс ........................................    Минеральная вода |

**2.Анкета для родителей «Здоровое питание»**

1.Что вы вкладываете в понятие «здоровое питание»?
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Принято ли в вашей семье завтракать?
А) Да, конечно.
В) Мы завтракаем только по выходным, когда не надо никуда спешить.
С) Нет, не принято.
3. Как часто на вашем столе присутствуют первые блюда?
А) Ежедневно
В) 2-3 раза в неделю
С) Раз в 10-14 дней.
Д) Мы не употребляем первые блюда.
4. По вашему мнению, родители ответственны за то, что ест их ребёнок?
А) Да
В) Только пока ребёнок не достигнет школьного возраста.
С) Нет.
5. Укажите источник белка.
А) Молоко
В) Хлеб
С) Фрукты
6. По вашему мнению, рацион школьника должен
чем-то отличаться от рациона взрослых членов семьи?
А) Должен
В) Не должен
С) Затрудняюсь ответить.
7. Как часто вы даёте ребенку сладости?
А) После каждого приёма пищи.
В) Ежедневно.
С) В конце учебной недели. Только в качестве поощрения.
Д) Не даю, т.к. считаю, что это вредно.
8. Рыбные блюда на вашем столе бывают
А) Каждую неделю.
В) Раз в месяц
С) В нашей семье не едят рыбу.
9. Как часто вы и ваши дети посещаете рестораны быстрого питания?
А) Еженедельно
В) Каждый месяц
С) В порядке исключения:1-2 раза в год.
Д) Мы не посещаем рестораны быстрого питания.
10. По вашему мнению, почему сейчас люди активно используют в пищу полуфабрикаты?
А) Не хватает времени, чтобы готовить полноценный обед.
В) Не хватает средств на покупку качественных и свежих продуктов.
С) Люди не считают нужным тратить время на готовку.
Д) Затрудняюсь ответить.
11. Как вы решаете проблему школьных обедов?
А) Ребёнок обедает в школьной столовой. Я оплачиваю обед.
В) Я даю ребёнку в школу бутерброды и сок.
С) Я даю ребёнку деньги, а он сам покупает что-нибудь в столовой.
Д) Мой ребёнок обедает дома.
12.Какие напитки чаще всего пьёт ваш ребёнок?
А) Сок, компот
В) Чай, кофе
С) Молоко, кефир
Д) Газированные напитки
Е) Воду.
Укажите утверждения, с которыми вы согласны.
А) Полезная пища не может быть вкусной.
В) Фрукты – прекрасная альтернатива готовым витаминным препаратам.
С) Сейчас большая часть овощей и фруктов завезена
из-за границы. Я убеждена (убеждён), что от них нет никакой пользы. Поэтому покупаю только местные сезонные фрукты и овощи. В остальное время воздерживаюсь от покупок.
Д) У вашего ребёнка есть лишний вес.
Е) Каждый день на столе должна быть горячая еда.
Ё) Рацион вашей семьи разнообразный.
Ж) На долю завтрака приходится половина всего дневного рациона.
З) Питание не влияет на здоровье. Главное – это хорошая генетика.

**3.Анкета «Едим ли мы то, что следует есть?»**

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты.

Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание. Номера выбранных ответов поместите в итоговую таблицу.

1. Сколько раз в день Вы едите?
1) 3-5 раз,
2) 1-2 раза,
3) 7-8 раз, сколько захочу.
2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?
1) да, каждый день,
2) иногда не успеваю,
3) не завтракаю.

3. Что Вы выберите из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?
1) булочку с компотом,
2) сосиску, запеченную в тесте,
3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?
1) стакан кефира или молока,
2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?
1) всегда, постоянно,
2) редко, во вкусных салатах,
3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?
1) каждый день,
2) 2 – 3 раза в неделю,
3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?
1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
2) ем иногда, когда заставляют,
3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?
1) ежедневно,
2) 1- 2 раза в неделю,
3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?
1) хлеб ржаной или с отрубями,
2) серый хлеб,
3) хлебобулочные изделия из муки в/с.
10. Рыбные блюда в рацион входят:
1) 2 и более раз в неделю,
2) 1-2 раза в месяц,
3) не употребляю.
11. Какие напитки вы предпочитаете?
1) сок, компот, кисель;
2) чай, кофе;
3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:
1) из разных круп,
2) картофельное пюре,
3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?
1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:
1) постной, варёной или паровой пище,
2) жареной и жирной пище,
3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?
1) да,
2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

*Приложение 2*

(или о том, как не стать жертвой фаст-фуда)

1.  Плотный завтрак утром (молочные продукты, яйца, фрукты).

2.  Выкроить утром время на приготовление пищи "с собой".

3.  Сладкую газированную воду лучше всего заменят соки, морсы и всевозможные чаи, особенно травяные.

4.  Заменить поход в заведение быстрого питания посещением гастронома.

5.  Отдать предпочтение молочным продуктам (питьевой йогурт, ряженка, простокваша и др.)

6.  Отдать предпочтение ржаному хлебу или хлебу с отрубями с кусочками **отварного мяса** или **рыбы (не жареного!)**.

7.  Заменить изделия из теста: кексики, булочки – овсяным печеньем.

8.  Частое употребление шоколадных конфет заменить пастилой, зефиром или мармеладом.

9.  Употреблять свежие фрукты и овощи.

 Помните – это клад витаминов!

10.  Устраивайте разгрузочные дни или ешьте низкокалорийную пищу.

**Помните всегда о своём здоровье!**

**Человек живет только раз.**

**Все в ваших руках.**

**Не слушайте уговоры других.**

**Имейте своё мнение и свой взгляд на мир.**

**Проживите свою жизнь достойно.**